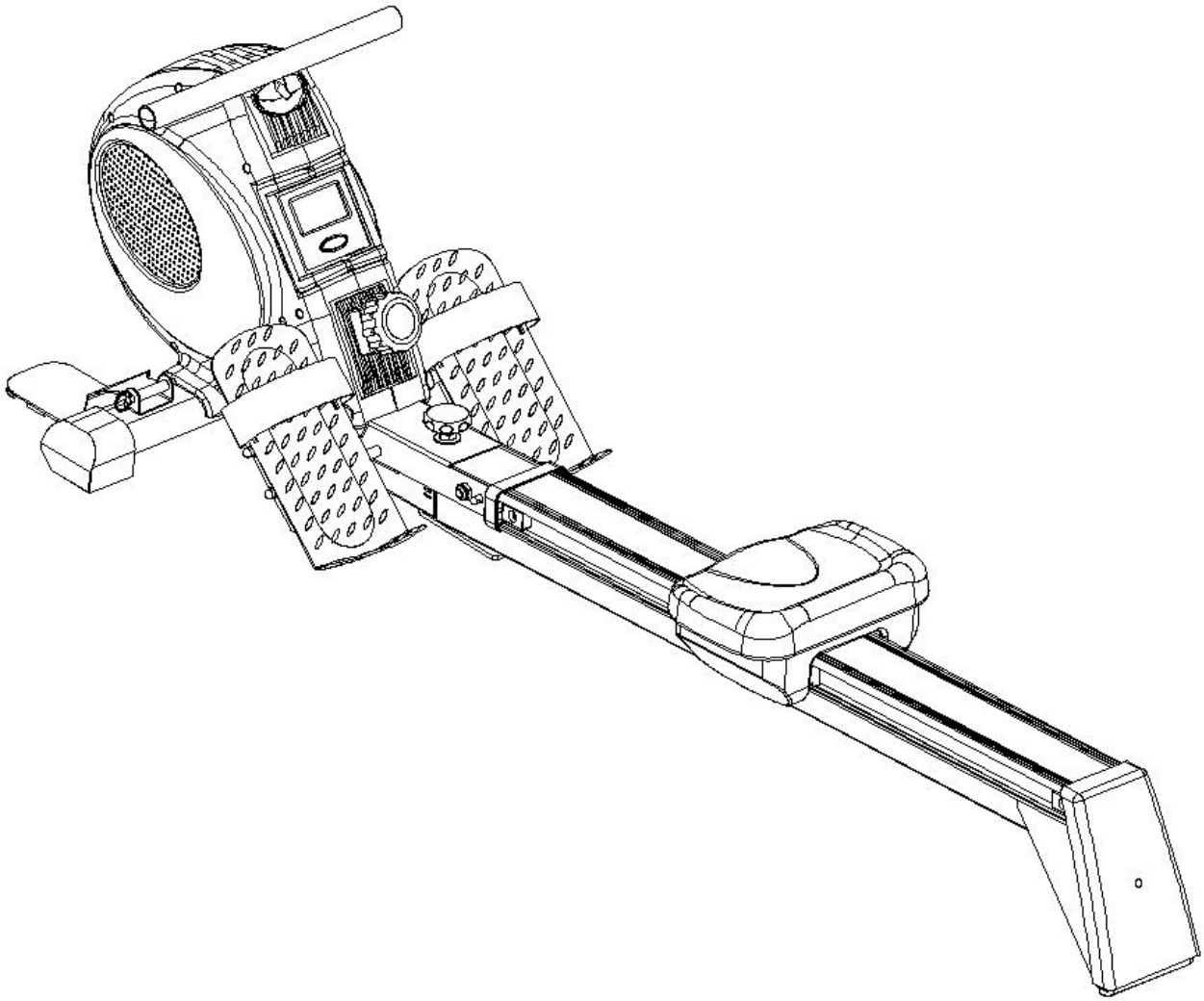
VOGA



AVVERTENZA: *È necessario consultare un medico prima di affrontare esercizi particolarmente faticosi che possono essere svolti abitualmente con questo attrezzo. Non si danno, nè si sottintendono indicazioni specifiche di carattere medico come correlate alla natura dell'attrezzo.*

IMPORTANTE: *Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. Conservare il manuale istruzioni, in modo da poterlo consultare in qualsiasi momento.*

Atala homefitness

INFORMAZIONI AGLI UTENTI

Questo simbolo indica che il prodotto acquistato è conforme alle normative CE applicabili.

Questo simbolo indica che è necessario leggere attentamente il libretto di istruzioni prima dell'utilizzo in quanto contiene importanti prescrizioni di sicurezza.

Questo simbolo indica la necessità di smaltimento separato per la presenza di componenti elettronici. Una parte del prezzo di acquisto dei prodotti elettronici viene impiegata per le attività volte allo smaltimento e riciclo dei rifiuti come contributo destinato al consorzio Ecoped. Smaltisci le batterie e i rifiuti elettronici negli appositi contenitori al fine di proteggere l'ambiente e la tua salute.

Questo simbolo indica che i componenti elettronici presenti nel prodotto acquistato sono conformi alla normativa europea RoHS per la limitazione di sostanze dannose (Piombo, Cadmio, Mercurio, Cromo Esavalente, Bifenili polibromurati ed Etere di difenile polibromurato)

BENESSERE A CASA TUA

Grazie per aver scelto ATALA

Avete acquistato un attrezzo solido, elegante e sicuro che vi garantirà molti anni di piacevoli esercizi.
Gli attrezzi ATALA sono studiati e realizzati per esercitare una attività fisica completa, da praticare quotidianamente, in ogni stagione, al riparo dallo smog e dalle insidie del traffico.
Con ATALA puoi esercitare mani, braccia, gambe, addominali e schiena, favorire la circolazione e tonificare il cuore.
ATALA aiuta a smaltire il peso superfluo ed è di grande aiuto per chi vuole tonificare il corpo ed allenare l'apparato cardio-circolatorio.
E' efficace anche per smaltire lo stress e le tensioni della vita quotidiana.

Divertitevi con ATALA e mantenetevi informa.

Con ATALA HOME FITNESS la sicurezza è di serie
Tutti gli attrezzi Atala sono progettati e realizzati nel rispetto assoluto delle normative di sicurezza vigenti.
Sono conformi agli standard europei secondo le norme EN957 riguardanti la sicurezza delle attrezzature sportive di allenamento e rispettano tassativamente anche tutte le norme di sicurezza elettriche ed elettromagnetiche (qualora richieste) previste dalla normativa CE.

Curi il tuo corpo e rispetti la natura
Prendersi cura di sé significa anche rispettare l'ambiente che ci circonda. Tutte le attrezzature Atala Home Fitness sono a basso impatto ecologico, in quanto progettate in piena conformità alle norme contro l'impiego di sostanze nocive (RoHS) e per il riciclo dei materiali (RAEE), qualora richiesto dalla normativa.

ATALA PERSONAL TRAINER

Dedicato a chi possiede ed utilizza attrezzature Atala Home Fitness, è un esclusivo servizio online.

E' concepito per offrirti programmi di allenamento personalizzati per raggiungere il livello di forma fisica che desideri. Offre quindi una consulenza qualificata e consapevole da parte dei professionisti del settore, ma soprattutto aiuta a mantenere forti le tue motivazioni, sentendoti seguita/o a casa come in palestra.

Sfruttare al meglio le potenzialità delle attrezzature Atala Home Fitness, completare la preparazione con esercizi complementari o altre attività sportive ... tutto questo è **personaltrainer@atala.it**.

E' sufficiente collegarsi al sito **www.atala.it** per iscriversi ed accedere al servizio.

AVVERTENZE

Caro cliente, noi abbiamo controllato con cura il suo attrezzo affinché sia efficiente al massimo. Esso tuttavia, per ragioni di trasporto, non è completamente montato.
Seguite attentamente le istruzioni contenute in questo manuale affinché possiate montarlo correttamente e godere così della massima efficienza funzionale.

Prima che voi iniziate ad usarlo è importante che seguiate alcune semplici precauzioni:

1. Leggere attentamente questo manuale di istruzioni prima di usare l'attrezzo. Utilizzarlo solo secondo le istruzioni di questo manuale.

2. Sarà responsabilità del proprietario informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso delle norme di sicurezza sopra elencate

3. Immagazzinare l'attrezzo al coperto, lontano da polvere ed umidità. Utilizzarlo solo su una superficie livellata. Per protezione, coprire il pavimento sottostante.

4. Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata

5. Tenere sempre i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dall'attrezzo.

6. L'attrezzo non dovrebbe essere utilizzato da persone di peso superiore ai 120 kg.

7. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o allentati che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Calzare sempre scarpe da ginnastica.

8. Tenere sempre la schiena dritta durante l'uso. Non inarcarsi.

9. Questo attrezzo è stato realizzato solo per uso domestico. Non usarlo per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

10. **AVVERTIMENTO: Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio. Il medico può aiutarvi a stabilire la frequenza dell'allenamento, l'intensità frequenze cardiache da raggiungere) e la durata adeguata alle vostra età ed alle vostre condizioni.**

11. **In caso di giramenti di testa, vertigini, nausea, dolore al petto, battito cardiaco irregolare, fiato corto, vi sentiate deboli e comunque non a vostro agio durante l'allenamento, interrompete immediatamente l'esercizio. Consultare immediatamente un medico prima di riprendere l'allenamento.**

12. Utilizzare l'attrezzo una persona alla volta

13. Non posizionare oggetti taglienti vicino all'attrezzo

GARANZIA

La ringraziamo per aver acquistato un articolo Atala Home Fitness e siamo certi che ne rimarrà soddisfatto.

Qualora il prodotto necessiti di interventi in garanzia, La invitiamo cortesemente a rivolgersi al Suo Rivenditore.

Prima di rivolgersi al Rivenditore, Le consigliamo di leggere attentamente il manuale d'uso.

Per la validità della garanzia, conservare la ricevuta di pagamento.

L'apparecchio che avete acquistato è garantito dal venditore secondo quanto previsto dalle attuali norme di legge vigenti in materia.

Tale garanzia copre la sostituzione o il ripristino, secondo quanto da noi ritenuto più opportuno, delle parti riconosciute come difettose.

La presente garanzia non copre la normale usura delle parti.

Il nostro apparecchio è concepito per uso domestico.

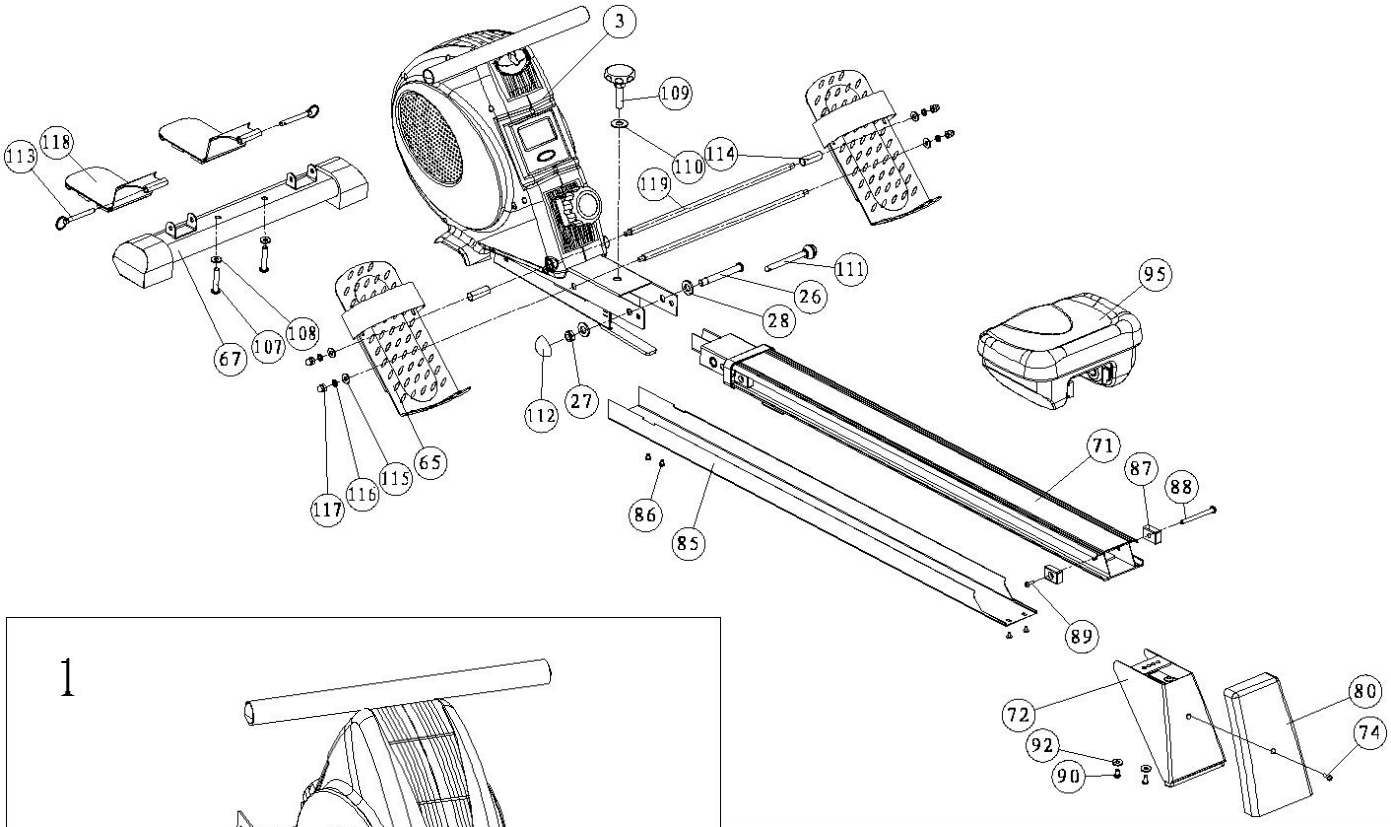
Qualora venga posto in una palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, associativo o dato in affitto, la ditta Atala S.p.A. declina ogni responsabilità per danni che ne dovessero derivare all'utente (agli utenti) o al prodotto.

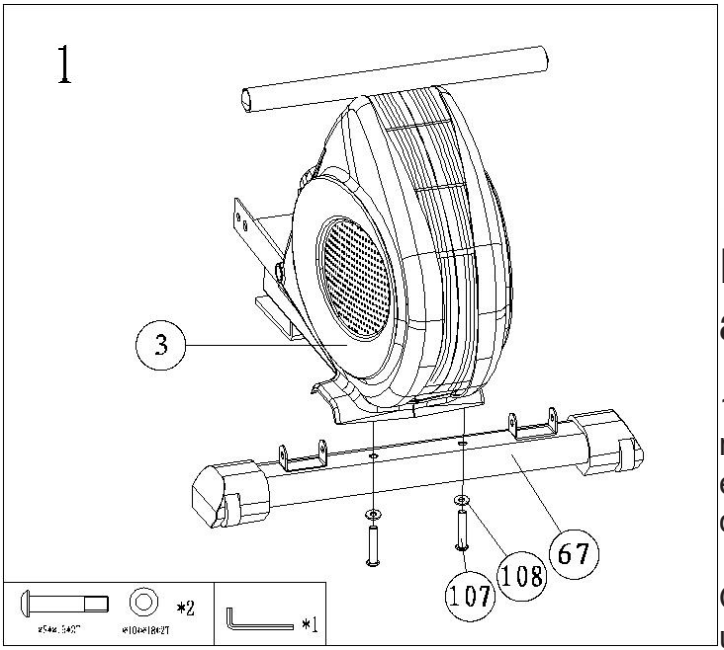
La presente garanzia non copre i costi e/o gli eventuali danni e/o difetti conseguenti a modifiche e adattamenti apportati al prodotto da personale non autorizzato, rendendo nulla la presente garanzia.

Sono esclusi dalla garanzia:

1. Gli interventi di manutenzione periodica e la riparazione o sostituzione di parti soggette a normale usura o logorio (materiale di consumo, etc.)
2. Danni conseguenti a:
   Uso improprio, compreso ma non limitato all'impiego del prodotto per usi diversi da quelli previsti dal manuale d'uso oppure l'inosservanza delle istruzioni del fab bricante sull'uso e manutenzione corrette del prodotto
   Interventi di riparazione da parte di personale non autorizzato o da parte del clien te stesso
   Eventi fortuiti, fulmini, allagamenti, incendi, errata ventilazione o altre cause non imputabili al fabbricante
   In caso di necessità o problemi tecnici, contattare il Servizio di Assistenza Tecnica

Atala S.p.A. al numero +39 039 2045347 dalle 9:00 alle 13:00, dal lunedì al venerdì, o all'indirizzo mail **assistenzatecnica@atala.it**

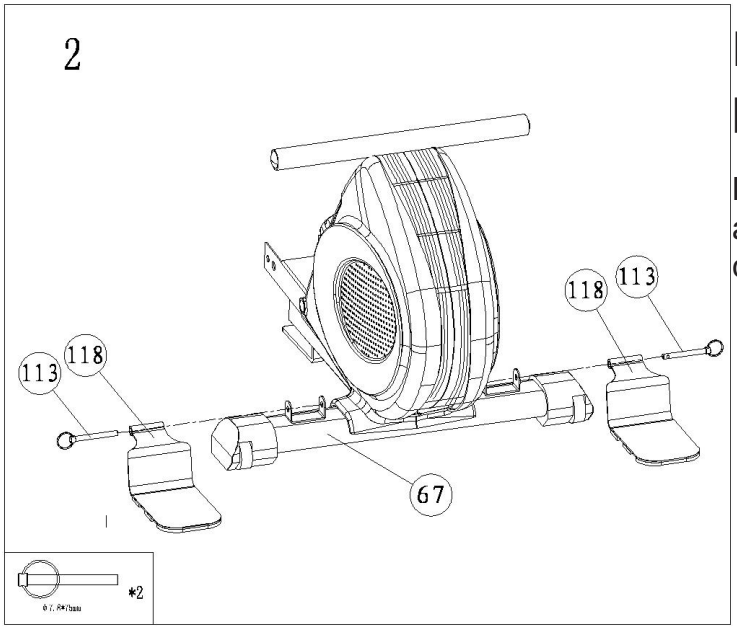




Fase 1 Montaggio del piede anteriore

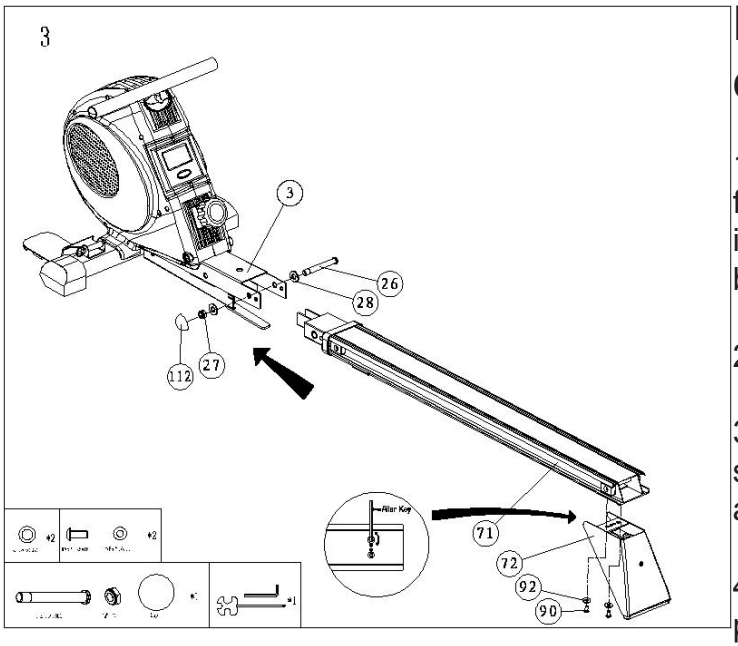
1. Prendere il piede anteriore, assicurandosi che i rulli di trasporto siano rivolti verso il pavimento, (67) ed unirlo al corpo principale (3) con due viti (107) e due rondelle (108).

Questa fase di montaggio richiede l'assistenza di una seconda persona per tenere la macchina ferma.



Fase 2 Montaggio delle superfici battistrada metallo

Montare le basi di appoggio (118) al piede anteriore (67) utilizzando i due perni di bloccaggio.



Fase 3 Montaggio della slitta centrale in alluminio

1. Preparare le parti per l'assemblaggio: staffa di fissaggio al corpo principale (3), barra scorrevole in alluminio (71), piede posteriore (72), perno di bloccaggio (111) ed il coperchio del dado (112).

2. Svitare i bulloni sotto la slitta in alluminio (71).

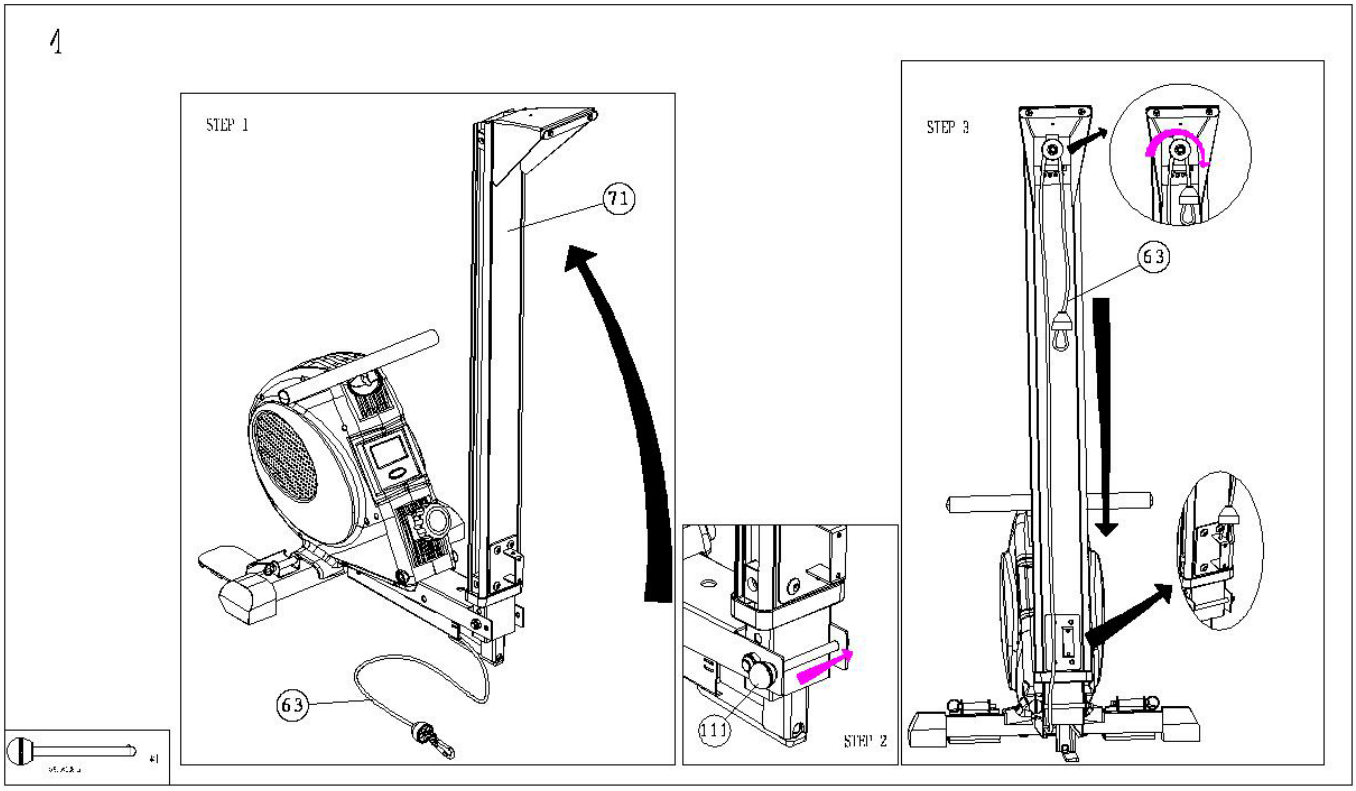
3 Montare il piede posteriore (72), al canale di scorrimento in alluminio (71) fissando i bulloni, assicurandosi del corretto e sicuro fissaggio

4. Assemblare la barra di scorrimento al corpo principale svitando la vite (26), il dado (27), le rondelle (28).

5. Inserire la barra in alluminio (71) nel corpo principale (3), allineare la congiunzione del foro e fissarlo con il bullone precedentemente allentato e la rondella. Assicurarsi che i bulloni siano fissati in modo sicuro.

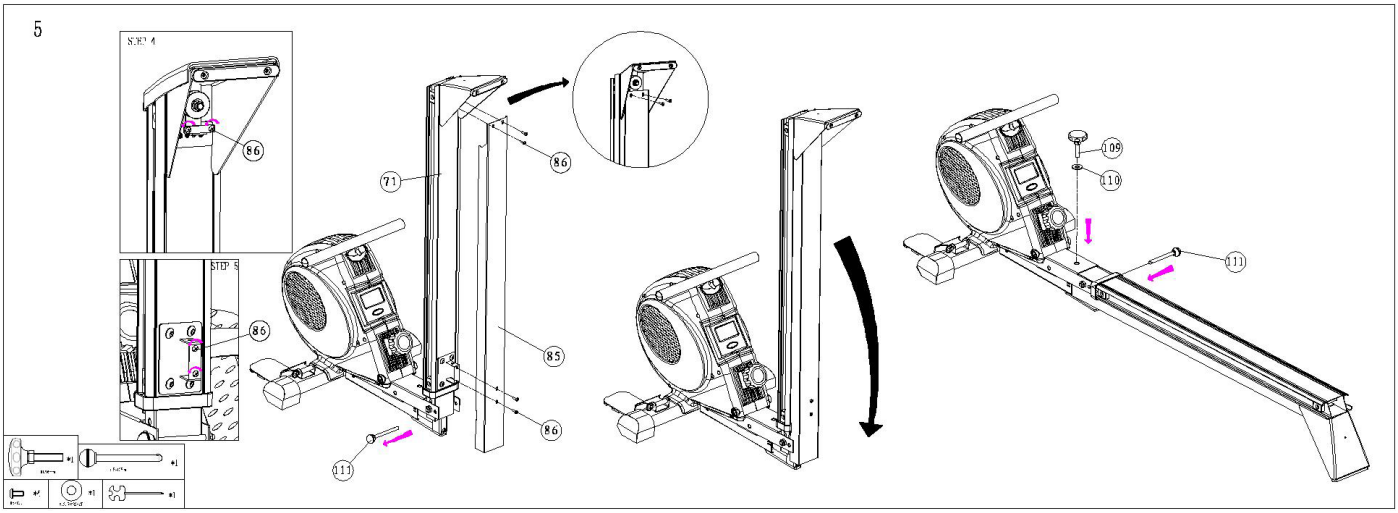
Fase 4 Montaggio del cavo di ritorno

1. Sollevare la slitta centrale.
2. Inserire il perno di bloccaggio (111) per fissare nella posizione la slitta in alluminio.
3. Far passare il cavo di ritorno (63) attorno al rullo situato sotto al piede posteriore.
4. Agganciare il moschettone al foro situato nella parte inferiore della slitta in alluminio.
4. Assicurarsi che il cavo di ritorno sia in posizione parallela e non incrociata.

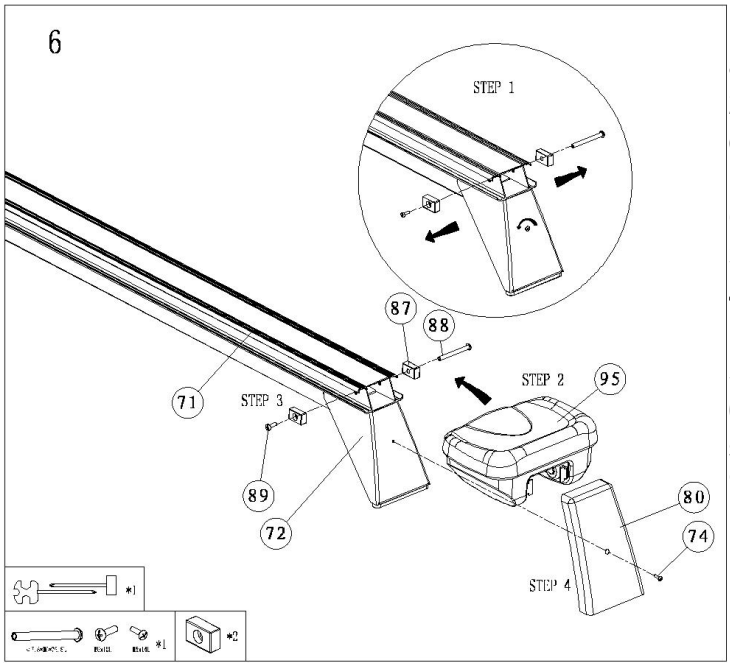


Fase 5 Montaggio del rivestimento della slitta in alluminio

1. Estrarre il perno di bloccaggio (111) dal corpo principale.
2. Coprire la slitta nella parte inferiore con il rivestimento (85).
3. Fissare il rivestimento (85) con le 4 viti.
4. Abbassare la slitta centrale.



Fase 6 Assemblaggio del sedile alla slitta



1. Svitare i fermi su entrambi i lati della slitta in alluminio.
2. Inserire il sedile (95) nella slitta, assicurandosi del verso in funzione della posizione da adottare.

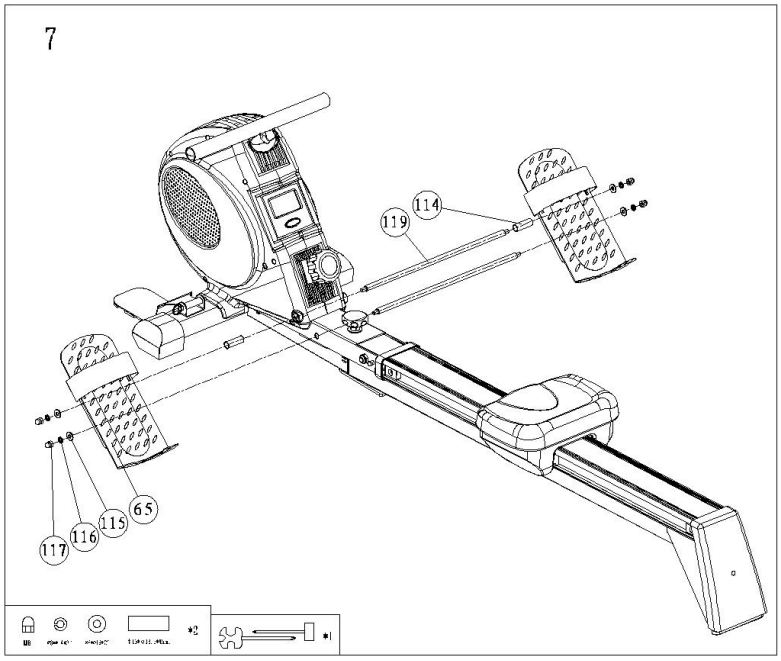
Corpo principale

3. Reinstallare entrambi i fermi.
4. Svitare il bullone sul piede posteriore, fissare il coperchio (80) e avvitare il bullone.
5. Inserire il perno di bloccaggio (111).
6. Coprire il capo del perno di fissaggio della slitta al corpo (26) utilizzando il coperchio (112).
7. Inserire la manopola di bloccaggio (109) con la rondella (110) nel foro del corpo principale.

Fase 7 Assemblaggio dei pedali

1. Preparare le seguenti parti per la fase di montaggio dei pedali:
   - Dado (117) x 4 pz
   - Rondella di serraggio (116) x 4 pz
   - Rondella (115) x 4 pz
   - Pedale Sinistro (65) x 1 pz
   - Distanziale (114) x 2 pz

- Barra di supporto superiore (119) x 1 pz
- Pedale Destro (65) x 1 pz
- Barra di supporto inferiore (119) x 1 pz
- Cinghia di Sicurezza per pedale (66) x 2 pz



2. Inserire la barra di supporto superiore ed inferiore (119) nella foro del corpo principale.

3. Inserire il distanziale (114) in entrambe le estremità della barra di supporto superiore (119).

4. Inserire pedale destro e sinistro (65), assicurandolo ad entrambe le barre superiore ed inferiore con il dado (117), la rondella di serraggio (116) e la rondella (115).
5. Infilare le cinghie di sicurezza (66) ai pedali destro e sinistro.

Regolare le cinghie di sicurezza (66) in modo che non causino pressione durante l'esercizio, assicurando comunque una presa salda sui pedali (65).

Fase 8 - Installazione delle batterie

Figura A: Tirare leggermente la cornice del computer verso l'alto e rimuovere il computer dal supporto.
Figura B: Inserire 2 batterie AA da 1,5 V nell'apposito alloggiamento posto nella parte posteriore del computer.
Rimontare il computer inserendo prima la parte superiore nel supporto e poi la parte inferiore sino a sentire lo scatto che assicuri il fermo in posizione (Figura A).

Rimuovere le batterie dal vano batteria se sono scariche o se l'apparecchiatura non viene utilizzata per un lungo periodo di tempo.

Le batterie sono rifiuti speciali e devono essere smaltite correttamente.

A

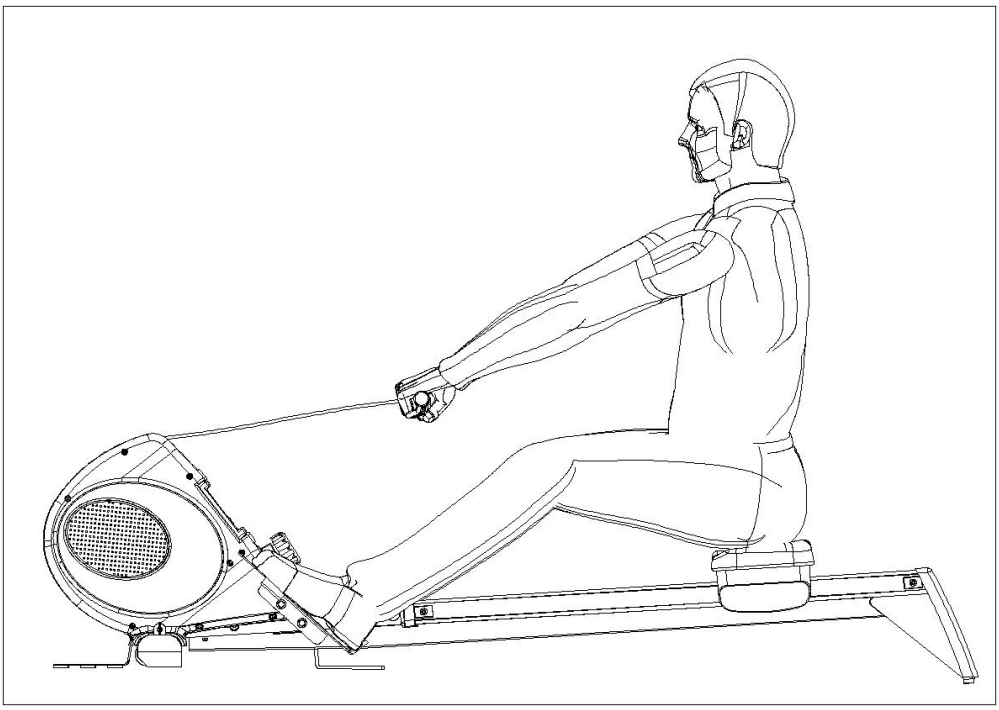
B

Manutenzione

Controllare regolarmente tutte le parti e verificare che tutte le viti e le connessioni sul sedile sono strette.
Per evitare rumori fastidiosi e garantire una corretta manutenzione, ingrassare periodicamente tutte le parti mobili con una goccia di olio.

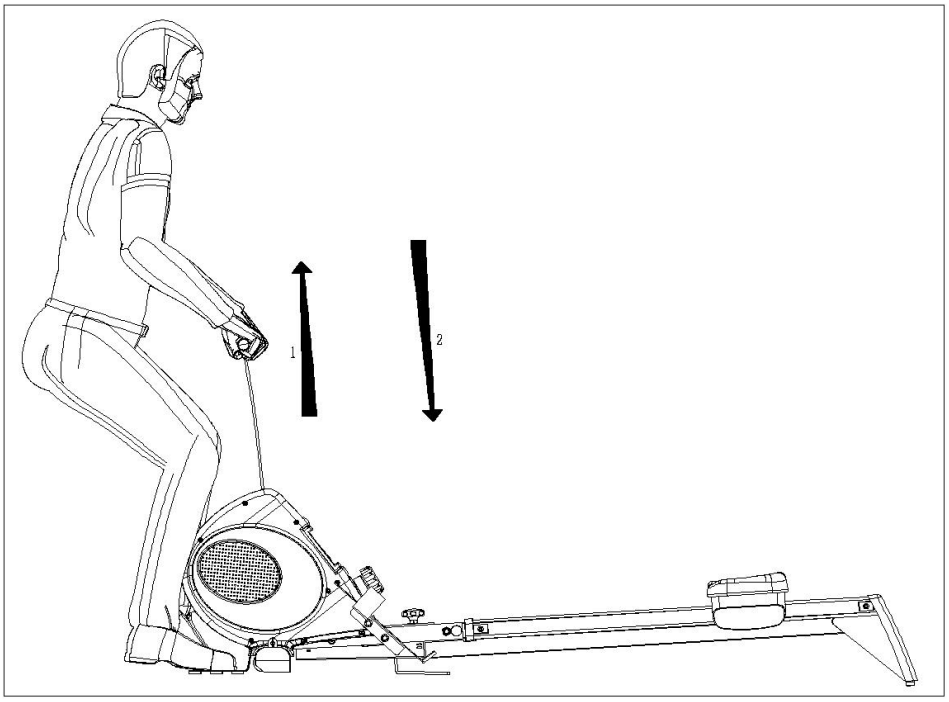
Corretto utilizzo

Vogatore
Portare il sedile nella posizione anteriore piegando le articolazioni dell'anca e del ginocchio.
Afferrare la maniglia con entrambe le mani.
Assicurarsi di essere seduti in posizione verticale, con la schiena diritta.
Tirare la maniglia di canottaggio nella vostra direzione. Assicurarsi di rimanere seduti in posizione verticale e con la schiena dritta, stendendo le gambe.
Tornare alla posizione di partenza piegando le gambe, facendo scorrere il sedile sulla slitta.

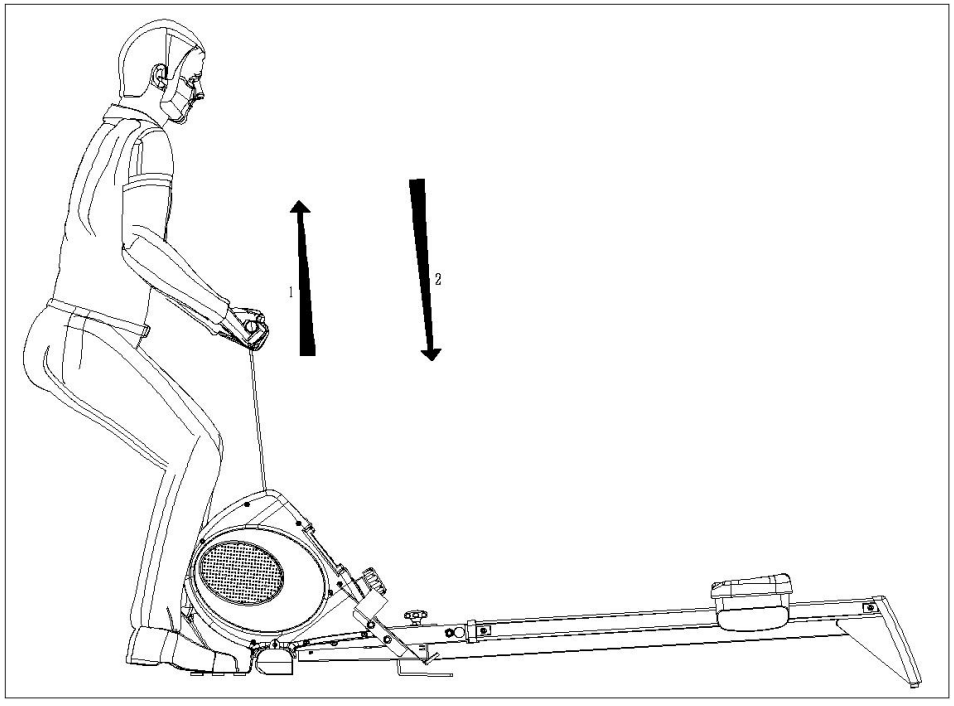


Ulteriori opzioni di allenamento
Utilizzando la maniglia di canottaggio, è anche possibile esercitare bicipiti (esercizio 1), o le spalle ed muscoli della schiena (esercizio 2)

Esercizio 1:
• posizionare entrambe i piedi sotto il modulo anteriore
• afferrare la maniglia a remi dalla parte superiore con entrambe le mani
• tirare la maniglia nella vostra direzione piegando le braccia, ed in una posizione leggermente piegato sulle ginocchia e sulle gambe



Esercizio 2:
• posizionare entrambe i piedi sotto il modulo anteriore
• afferrare la maniglia a remi dalla parte inferiore con entrambe le mani, rimanendo in posizione verticale e con le braccia piegate ad angolo retto
• tirare la maniglia verso l'alto piegando le braccia
• assicurarsi che la schiena rimanga dritta in ogni momento

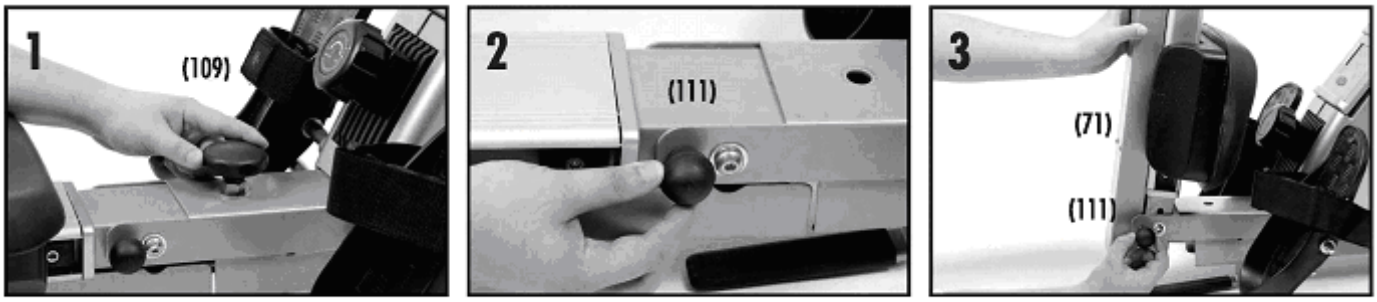


Trasporto dell'attrezzo
Alzare l'attrezzo sollevandolo dal piede posteriore sino a rendere agevole il trasporto, spingendolo in avanti ed accertarsi di aver rimosso prima i battistrada in metallo**.**

Ripiegamento dell’attrezzo

1. Allentare la manopola di bloccaggio (109)
2. Rimuovere il perno di sicurezza (111).
3. Piegare la slitta (71) verso l’alto e fissare il perno di bloccaggio (111).

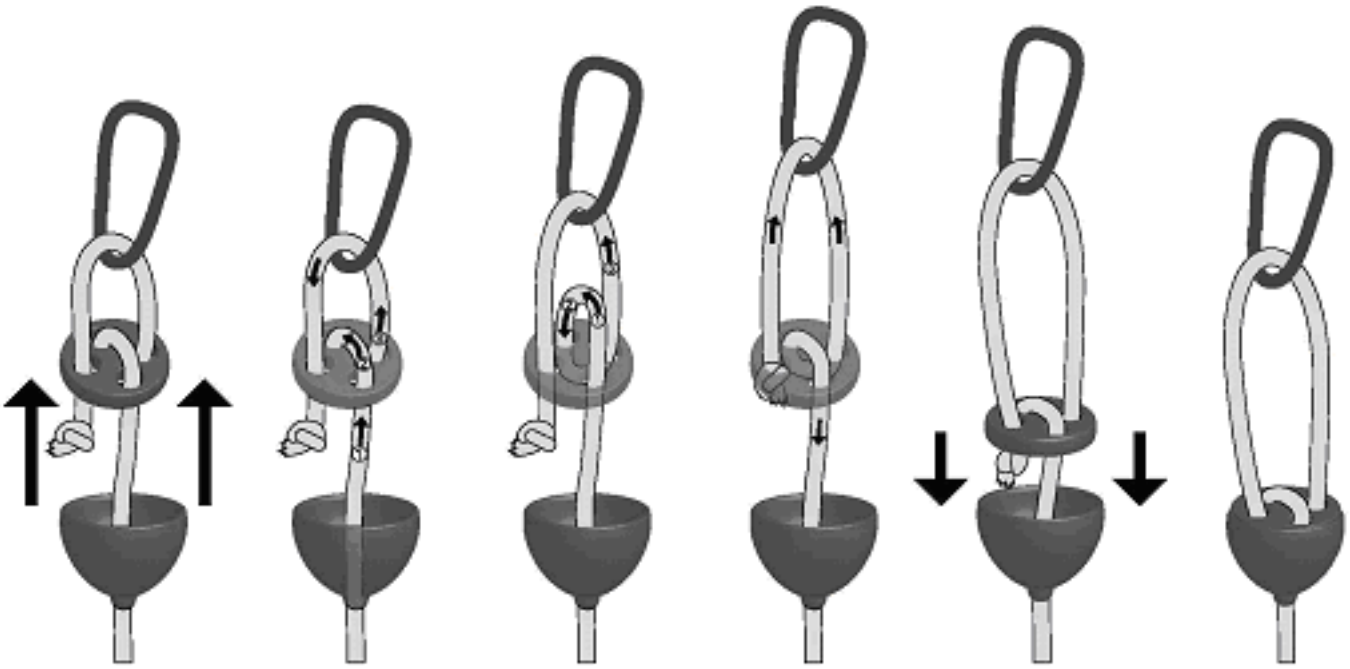
Per ritornare alla posizione di esercizio, procedere in sequenza inversa.



Ripiegamento dell’attrezzo

1. Allentare la manopola di bloccaggio (109)
2. Rimuovere il perno di sicurezza (111).
3. Piegare la slitta (71) verso l’alto e fissare il perno di bloccaggio (111).

Per ritornare alla posizione di esercizio, procedere in sequenza inversa.



Istruzioni consolle

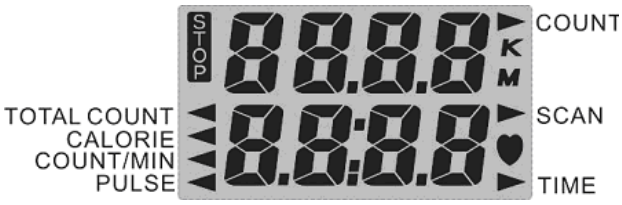
Istruzioni di funzionamento:
Non appena installate le batterie, il computer si accende ed il display LCD mostrerà tutti i segmenti accompagnato da un suono acustico. Trascorso circa un secondo, si imposterà in modalità SCAN.

Per iniziare un esercizio, non è sempre necessario selezionare una funzione o altri valori. Si può semplicemente iniziare a remare ed il computer comincerà a contare automaticamente le varie funzioni.

Premere il tasto MODE per selezionare la funzione desiderata, visualizzata nella seguente sequenza: SCAN > TIME > STROKES > CALORIES > TOTAL STROKES > PULSE > SCAN

TASTO	Funzione
MODE	- Selezione funzione - Cancellazione valori e reset computer tenendo premuto 3 secondi

- SCAN: In modalità SCAN, premere il tasto MODE per selezionare le funzioni del display.
Verrà effettuata una scansione automatica in equenza ogni 6 secondi.



- TEMPO: Iniziato l'allenamento, il computer conterà automaticamente il TEMPO. Senza nessun segnale per 4 minuti, il display mostrerà STOP.

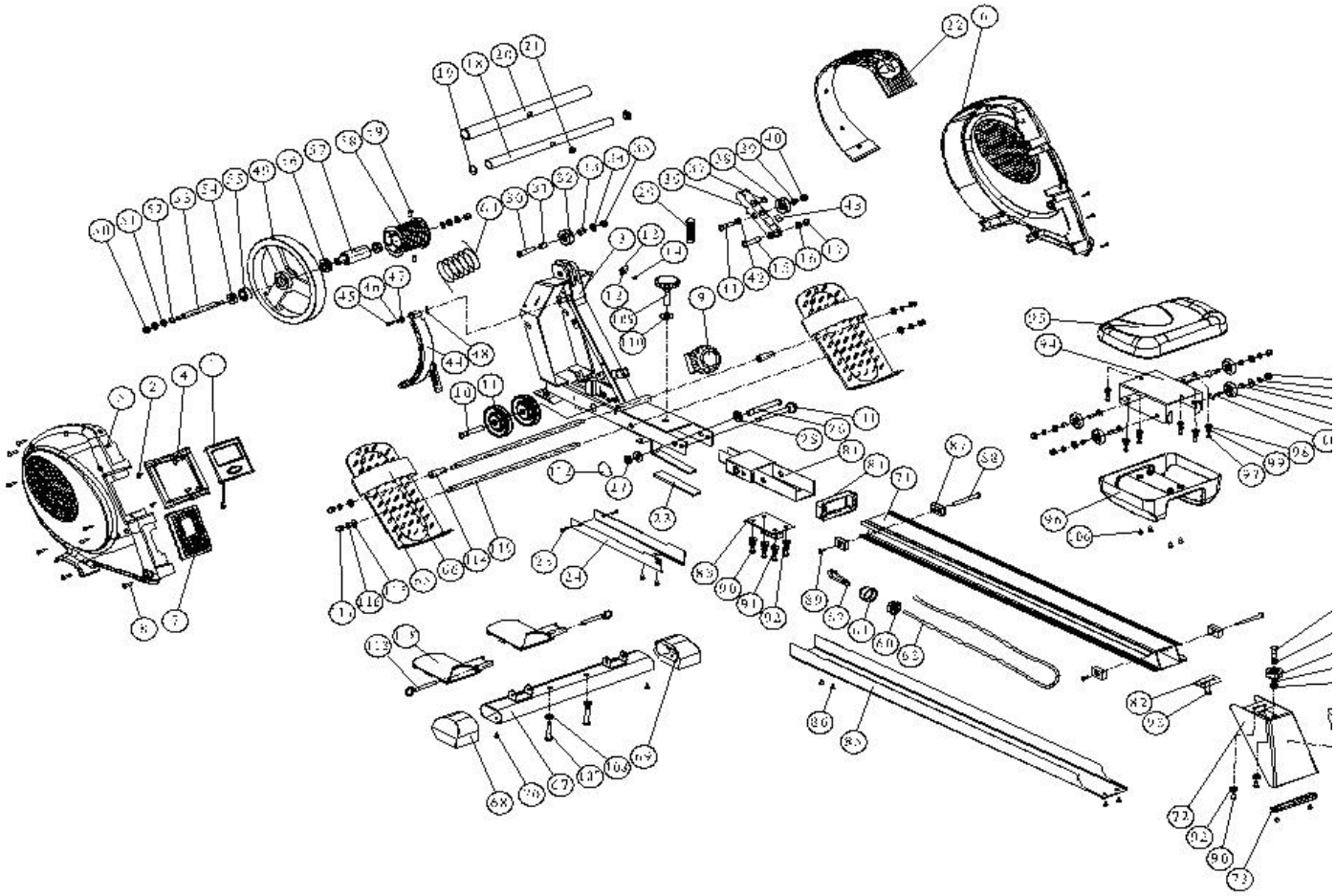
- COLPI: Iniziato l'allenamento, il computer comincerà a contare i colpi automaticamente. Senza nessun segnale per 4 minuti, il display mostrerà STOP.

- CALORIE: Iniziato l'allenamento, il computer accumulerà automaticamente e progressivamente il consumo di calorie.

- TOTALE COLPI: Iniziato l'allenamento, il computer inizierà ad accumulare automaticamente il totale dei colpi.

- PULSAZIONI: Il computer visualizzerà la frequenza cardiaca durante l'attività fisica. Prima di iniziare l'esercizio, indossare correttamente la fascia toracica per trasmettere i dati in modo stabile. Dopo 6-7 secondi, verranno visualizzate le pulsazioni. In assenza di trasmissione per 6 secondi, il display mostrerà il carattere "P".

Note:
In assenza di segnale per un tempo di 4 minuti, il computer passa in modalità stand-by ed il display LCD si spegnerà. Premere il tasto MODE o iniziare l'esercizio per riattivare il computer.
Il segnale di STOP si accende quando la funzione SCAN è in esecuzione.
Quando il segnale del display è debole, significa che le batterie devono essere sostituite (2 x 1.5V UM-3 / AA)
Se il computer visualizza i dati in modo anomalo, si prega di reinstallare le batterie e riprovare.
In assenza di segnale, controllare che il cavo sia correttamente collegato



ELENCO DELLE PARTI

NO.	Descrizione	QTY	
1	Computer e viti	1	Set
2	Tappi manubrio	4	Pz
3	Sensori Palmari	1	Pz
4	Manicotto spugna manubrio	1	Pz
5	Cavi sensori palmari	1	Pz
6	Manubrio	1	Pz
7	Tubo piantone manubrio	1	Pz
8	Cavo sensore (Superiore)	11	Pz
9	Regolatore sforzo con cavo	1	Pz
10	Base anteriore	1	Pz
11	Tappo base anteriore sinistro	2	Pz
12	Tappo base anteriore destro	1	Pz
13	Viti	1	Pz
14	Vite	1	Pz
15	Pomello regolabile	1	Pz
16	Cuscinetti	1	Pz
17	Cinghia	1	Pz
18	Sleeve	1	Pz
19	Sensore	2	Pz

NO.	Descrizione	QTY	
20	Fermo Sensore	1	Pz
21	Vite	1	Pz
22	Carter sinistro	1	Pz
23	Carter destroy	1	Pz
24	Vite	1	Pz
25	Vite	4	Pz
26	Cavo inferiore regolatore sforzo	1	Pz
27	Carter base piantone manubrio	1	Pz
28	Anello C	2	Pz
29	Rondella Piana	1	Pz
30	Rondella ondulata	1	Pz
31	Pedivella sinistra	1	Pz
32	Pedivella destra	1	Pz
33	Telaio principale	1	Pz
34	Vite brugola	2	Pz
35	Rondella	1	Pz
36	Pedale	1	Set
37	Sella	1	Pz
38	Tubo base posteriore	1	Pz

ELENCO DELLE PARTI

NO.	Descrizione	QTY	
38	Tubo base posteriore	1	Pz
39	Tappi	1	Pz
40	Tappi regolabili	1	Pz
41	Slitta sella	1	Pz
42	Rondella piana	1	Pz
43	Pomello slitta sella	1	Pz
44	Sistema magnetico	1	Set
45	Vite M6	1	Pz
46	Rondella a molla	1	Pz
47	Rondella	1	Pz
48	Rondella ondulata	1	Pz
49	Volano	1	Pz
50	Dado M8	2	Pz
51	Rondella	4	Pz
52	Rondella C-Type	2	Pz
53	Perno volano	1	Pz
54	Cuscinetto 6001RS	2	Pz
55	Cuscinetto	1	Pz
56	Cuscinetto 6904	1	Pz
57	Supporto guida cavo	1	Pz
58	Guoda cavo	1	Pz
59	Vite M8	2	Pz
60	Supporto cavo di ritorno	1	Pz
61	Rivestimento	1	Pz
62	Gancio	1	Pz
63	Cavo di ritorno	1	Pz
64	Cvo di tensione	1	Pz
65	Pedale (DX - SX)	2	Pz
66	Cinghia di sicurezza per pedale	2	Pz
67	Fermo piede anteriore	1	Set
68	Tappo finale per piede anteriore (sinistro)	1	Pz
69	Tappo finale per piede anteriore (destro)	1	Pz
70	Vite	2	Pz
71	Slitta in alluminio	1	Pz
72	Piede posteriore	1	Pz
73	Piastra base piede posteriore	1	Pz
74	Vite M5	3	Pz
75	Cuscinetto 42 millimetri	1	Pz
76	Bullone M10	1	Pz
77	Boccola	1	Pz
78	Boccola	1	Pz
79	Dado M10	1	Pz
80	Copertura finale	1	Pz

NO.	Descrizione	QTY	
80	Copertura finale	1	Pz
81	Connettore	1	Pz
82	Piastra di fissaggio per piede posteriore	1	Pz
83	Piastra	1	Pz
84	Tappo	1	Pz
85	Ricestimento slitta	1	Pz
86	Bullone	4	Pz
87	Tappo	4	Pz
88	Perno	2	Pz
89	Bullone M6 * 10	2	Pz
90	Bullone M8 * 20	6	Pz
91	Rondella elastica	4	Pz
92	Rondella	6	Pz
93	Vite	2	Pz
94	Supporto sedile	1	Pz
95	Sedile	1	Pz
96	Rivestimento sedile	1	Pz
97	Vite	6	Pz
98	Rondella	6	Pz
99	Rondella elastica	6	Pz
100	Bullone M8	4	Pz
101	Rullo	4	Pz
102	Guida boccola	4	Pz
103	Rondella	4	Pz
104	Rondella elastica	4	Pz
105	Dado M8	4	Pz
106	Vite	4	Pz
107	Bullone	2	Pz
108	Rondella	2	Pz
109	Manopola	1	Pz
110	Rondella	1	Pz
111	Perno di bloccaggio	1	Pz
112	Coperchio Dado	1	Pz
113	Perno	2	Pz
114	Distanziale	2	Pz
115	Rondella	4	Pz
116	Rondella di bloccaggio M8	4	Pz
117	Dado M8	4	Pz
118	Supporto	2	Pz
119	Perno pedale	2	Pz

INFORMAZIONE AGLI UTENTI

Ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 25 luglio 2005, n. 151 "Attuazione delle Direttive 2002/95/CE, 2002/96/CE e 2003/108/CE, relative alla riduzione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché allo smaltimento dei rifuti"

Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti.
L'utente dovrà, pertanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita, agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici ed elettrotecnici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno a uno.
L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientale compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.
Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative di cui al D.Lgs. n. 22/1997" (articolo 50 e seguenti del D.Lgs. n. 22/1997).

Atala S.p.A.
Via della Guerrina, 108 - 20052 Monza (MB) - Tel. +39 039 2045311 - Fax +39 039 2045300
www.atala.it - e-mail: info@atala.it